

¿Necesita ayuda?

Este folleto es una lista parcial de los programas de como dejar de fumar en el Condado de San Diego.



El costo y horas de programas pueden cambiar sin notificación. Muchos de los programas son conducidos en diferentes lugares.

La Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego no apoya ni recomienda cualquier programa en la lista. Usted escoja el programa con cuidado. Llame antes de asistir a cualquier programa.

Por Todo el Condado

American Lung Association

2750 Fourth Avenue, San Diego, CA 92103
(619) 297-3901

Provee información sobre el programa *Freedom from Smoking* sin costo, el libro de tareas del programa para \$7, y los autocassettes para un pago bajo.

Llame para información

Naval Hospital, San Diego

Health Promotion
34800 Bob Wilson Dr., San Diego, CA 92134-5000
(619) 532-7647

Sólo para militares y sus beneficiarios elegibles

Llame para determinar si es elegible

No hay costo

Nicotine Anonymous Information Line

(619) 682-7092

Programa de autoayuda de 12 pasos

Abierto para todos; llame para más información

Freedom From Tobacco

Kaiser Permanente
10990 San Diego Mission Road
San Diego, CA 92108
(619) 641-4194

Programa de seis semanas

Solamente para socios; no hay costo

Second Breath

Sharp Center for Health Promotion
3571 Corporate Court, Bldg. E, Suite D
San Diego, CA 92123
(858) 627-5340

Clases de grupos pequeños

Llame para precios, horas y lugares

Los jóvenes son bienvenidos

San Diego State University

Health Promotion

Student Health Services

5564 Hardy Avenue, San Diego, CA 92182
(619) 594-4133

Proporciona consejería personal

Solo para estudiantes de San Diego State University

No hay costo

Smoke Stoppers of San Diego

3699 Park Blvd., San Diego, CA 92103
(619) 296-8700

\$229 para un programa de una semana (inscripción con anticipación de 5 días); \$269 sin anticipación

Deja de fumar o Ud. no paga nada

Garantía por toda la vida - si regresa, no hay costo para la clase

Los jóvenes son bienvenidos

Smokenders

P.O. Box 22664, San Diego, CA 92192
(858) 455-5321

\$129 para materiales para estudiar en casa

Llame para horas y lugares

Jóvenes son bienvenidos

Para una referencia a varios programas por todo el condado, o para consejería por teléfono, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California

Español: 1-800-45 NO FUME

Inglés: 1-800-NO BUTTS

Chino: 1-800-400-0866

Vietnamita: 1-800-778-8440

Coreano: 1-800-556-5564

Personas que no pueden oír:

1-800-933-4833

Jóvenes: 1-800 NO BUTTS

Tabaco para masticar: 1-800-844-CHEW

No hay costo

Condado Este

Second Breath

Grossmont Hospital Wellness Center
9000 Wakarusa
La Mesa, CA 91942
(858) 627-5340
Clases de grupos pequeños
Llame para precios, horas y lugares
Los jóvenes son bienvenidos

Southern Indian Health Council

4058 Willows Road, Alpine, CA 91901
(619) 445-1188
Proporciona consejería personal
No hay costos
Los jóvenes son bienvenidos
Sólo para gente indígena

Condado Norte

Hospital Naval de Camp Pendleton

Camp Pendleton, CA 92055-5191
(760) 725-0755
Para militares y sus beneficiarios elegibles;
No hay costo

Smoke Stoppers

Palomar Pomerado Health
15255 Innovation Drive, Suite 204
San Diego, CA 92128
1-800-628-2880
\$60 para materiales para estudiar en casa

Condado Sur

Smoking Cessation

Paradise Valley Hospital
Center for Health Promotion
2400 East 4th Street, National City, CA 91950
(619) 470-4784
Curso sin costo de seis semanas
Llame para la localidad y para inscribirse
Los jóvenes son bienvenidos

Second Breath

Sharp Center for Health Promotion
3571 Corporate Court, Suite D,
San Diego, CA 92123
(858) 627-5340
Clases de grupos pequeños
Llame para precios, horas y localidades
Los jóvenes son bienvenidos

Páginas del Internet

www.nobutts.ucsd.edu
www.tobaccofree.com
www.cessationcenter.org
www.champss.com (hijos ayudando a sus padres)
www.cdc.gov/tobacco

Aviso

El Medi-Cal puede cubrir los gastos de los medicamentos de terapia para el reemplazo de nicotina como parte de un programa aprobado para dejar de fumar. Para informes sobre el Medi-Cal, llame a 1-858-514-6885.

Preparado por el Condado de San Diego
Agencia de Servicios Humanos y de Salud
**Programa de Recursos para
el Control del Tabaco**
P.O. Box 85222 • San Diego, CA 92186-5222
1-800-660-7537

Este folleto fue hecho posible por fondos recibidos del Decreto de la Protección de Impuestos del Tabaco de 1988 - Proposición 99 bajo el Número de Contrato 01-37 con el Departamento de Servicios de Salud de California, Sección del Control del Tabaco.

HHS:TCRP-P2s (4/04) 2M



Condado de San Diego

Programas de Como Dejar de Fumar en el Condado de San Diego



**¿Ud. quiere ayuda para
dejar el tabaco?**